



**ASL**  
CITTÀ DI TORINO

## STRUTTURA COMPLESSA NUTRIZIONE CLINICA

Direttore: dott. Andrea Pezzana

**Sede S.G. Bosco**  
Piazza del Donatore di Sangue 3  
10154 Torino  
Tel. 011-240.2355  
nutrizione.osgb@aslcitytorino.it

**Sede M. Vittoria/A. Savoia**  
Via Cibrario 72  
10144 Torino  
Tel. 011-439.3592  
nutrizione.omv@aslcitytorino.it

**Sede Via S. Pellico 28**  
10128 Torino  
Tel. 011-6540268  
nutrizione.sede@aslcitytorino.it

**Sede Martini**  
Via Tofane 71  
10141 Torino  
Tel. 011-70952294  
nutrizione.mrt@aslcitytorino.it

## PIATTO SMART

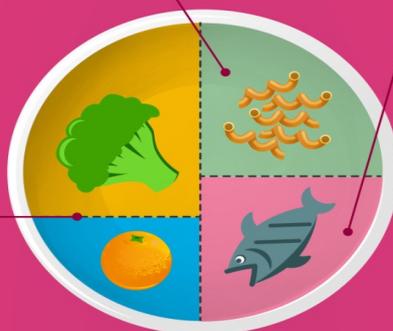
### CEREALI E DERIVATI INTEGRALI: POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO

- ▶ **CEREALI IN CHICCO:** come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso integrale, sono da prediligere.
- ▶ **PANE E PASTA:** meglio se integrali.

### VERDURA E FRUTTA

DOVREBBERO RAPPRESENTARE METÀ DEL PIATTO SMART. Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

- ▶ **VERDURA:** non rappresenta solo un contorno ma deve essere la protagonista di tutti i piatti.
- ▶ **FRUTTA:** da consumare ai pasti o come spuntino.



### FONTE DI PROTEINE: LA VARIETÀ È FONDAMENTALE

- ▶ **LEGUMI:** 3-5 volte a settimana.
- ▶ **PESCE:** 3-5 volte a settimana, in particolare pesce azzurro.
- ▶ **UOVA:** 1-4 volte a settimana.
- ▶ **FORMAGGI:** 1-3 volte a settimana, meglio freschi e magri.
- ▶ **CARNE:** 0-3 volte a settimana, da preferire bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita i salumi e le carni lavorate.
- ▶ **LATTE, YOGURT O SOSTITUTI VEGETALI A BASE DI SOIA:** 1-2 porzioni al giorno, senza zuccheri aggiunti.

### ACQUA: FONDAMENTALE PER IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO

Un paio di bicchieri a pasto e altri quattro durante la giornata. Da evitare invece le bevande zuccherate (succhi di frutta, tè freddo, cola ecc...).



### GRASSI BUONI E CONDIMENTI: NECESSARI PER BILANCIARE IL PASTO

- ▶ **OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA:** condimento principe del piatto smart. Oli di semi, solo spremuti a freddo.
- ▶ **FRUTTA SECCA A GUSCIO:** per lo spuntino e come ingrediente per arricchire i tuoi pasti.
- ▶ **SEMI, SPEZIE ED ERBE AROMATICHE:** per ridurre l'uso di sale, mantenendo comunque saporiti i tuoi piatti.



SmartFood